Albert Ellis

Usted puede ser feliz

Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión



PAIDÓS DIVULGACIÓN

Albert Ellis

Usted puede ser feliz

Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión

Nueva edición revisada y ampliada



PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything: Yes, Anything!*, de Albert Ellis
Publicado en inglés por Carol Publishing Group Edition

Traducción de Yolanda Gómez Ramírez

Cubierta de Idee

1ª edición, 2000
1ª edición en esta presentación, marzo 2014

Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.espacioculturalyacademico.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3012-4
Depósito legal: B-2.205-2014

Impreso en Book Print

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

1

¿Por qué este libro es diferente de otros libros de autoayuda?

Cada año se publican cientos de libros de autoayuda, y muchos de ellos son realmente útiles para millones de lectores. ¿Por qué molestarse en escribir uno más? ¿Por qué debería intentar superar *Una nueva guía para una vida racional*, una obra mía y de Robert A. Harper que ya ha vendido más de un millón de ejemplares, y completarla con libros derivados, como *Tus zonas erróneas*, que ya han tenido literalmente millones de lectores? ¿Por qué molestarme?

Por varias razones importantes. Aunque la terapia racional emotiva conductual (TREC), que creé en 1955, ocupa hoy un lugar muy importante en la escena psicológica actual, y aunque la mayoría de los terapeutas modernos (sí, incluso los psicoanalistas) incluyen gran parte de ella en sus planes de tratamiento, se suele utilizar de una manera atenuada, sin seguir claramente sus principios.

Aparte de mis obras profesionales, aún no hay ningún libro que dé una versión práctica de la TREC que venga directamente de su fuente original, y los pocos que lo han intentado no se han escrito con un estilo sencillo, popular, de autoayuda. La intención del presente volumen es suplir esta omisión.

Más concretamente, este libro tiene los siguientes objetivos, que no creo que pudiera encontrar presentados conjuntamente en cualquier otro libro sobre el logro de la salud mental y la felicidad.

- Le anima a tener y expresar intensos sentimientos cuando algo vaya mal en su vida. Pero diferencia claramente entre sentirse preocupado, arrepentido, triste, frustrado, o enfadado de una forma apropiada y útil, y sentirse deprimido, ser presa del páni-

co, estar enfurecido y ser autocompasivo de una manera inapropiada y destructiva.

- Le enseña a enfrentarse a situaciones vitales difíciles y a sentirse mejor cuando se encuentre con ellas. Pero, lo que es más importante —mucho más importante—, le demuestra cómo puede *mejorar* y *sentirse mejor* cuando se «neurotiza» y atormenta a sí mismo.
- No sólo le enseña cómo *puede* controlar su destino emocional y cómo *puede* rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa (¡sí, cualquier cosa!), sino que también le explica específicamente lo que puede *hacer* para aumentar sus posibilidades de autocontrol.
- Sigue rigurosamente y promueve el pensamiento científico, la razón y la realidad, y evita totalmente lo que muchos libros de autoayuda recomiendan despreocupadamente hoy en día; grandes dosis de misticismo, religiosidad y utopismo.
- Le ayudará a conseguir un cambio filosófico profundo y una actitud radicalmente nueva hacia la vida en lugar de una actitud eternamente optimista de «pensamiento positivo» que sólo le ayudaría a enfrentarse temporalmente a las dificultades y suele ser contraproducente a largo plazo.
- Le proporciona muchas técnicas para cambiar su personalidad, que no se han elaborado solamente a partir de la base de «evidencias» anecdóticas o basadas en historias de casos, sino que han demostrado su eficacia en experimentos científicos objetivos realizados con grupos de control.
- Le muestra eficazmente cómo crea usted *en estos momentos* sus problemas emocionales y conductuales *presentes*, sin animarle a perder un tiempo y una energía ilimitados intentando absurdamente entender y explicar su historia pasada. Le enseña cómo *sigue* alterándose innecesariamente y lo que puede hacer *hoy* para evitar seguir haciéndolo.
- Le anima a asumir toda la responsabilidad por su «malestar» y por aliviarlo en lugar de evadirse culpando a sus padres o a su entorno social por haber seguido sus absurdas enseñanzas.
- Este libro presenta los ABC de la TREC (y de otras formas de terapia cognitiva y cognitivo-conductual) de una manera senci-

lla y comprensible, y le enseña cómo los estímulos o acontecimientos activadores (A) no son los principales responsables ni los responsables directos de sus consecuencias emocionales (C). En lugar de ellos, es su sistema de creencias (B)* el principal causante de su malestar, y usted tiene por lo tanto la capacidad de debatir (D) estas creencias irracionales (Ib) y cambiarlas. Le enseña especialmente muchos métodos cognitivos, emocionales y conductuales para cuestionar y vencer sus creencias irracionales (Ib) y lograr de esta forma unos efectos y una filosofía vital nuevos (E).

- Le enseña no sólo a mantener sus deseos, voluntades, preferencias, objetivos y valores presentes, sino también a abandonar sus exigencias e imposiciones excesivas, de carácter casi divino —esos «tendría que», «debería», y «tengo que» absolutistas y dogmáticos que añade a sus deseos y preferencias y con los que se perturba innecesariamente a sí mismo.
- Le informa de cómo ser independiente, estar orientado hacia sí mismo, y no hacia los demás, y pensar *por sí mismo* en lugar de ser crédulo y sugestionable, secundando lo que *los demás* creen que debería creer.
- Le proporciona muchos ejercicios prácticos, concebidos de cara a la acción, que puede utilizar para *trabajar* y *practicar* maneras que propone la TREC de replantearse y rehacer su estilo de vida.
- Le enseña a ser racional en un mundo altamente irracional; a ser tan feliz como *le* sea posible bajo algunas de las condiciones más difíciles e «imposibles». Insiste en que puede rechazar tenazmente amargarse la vida con algunos acontecimientos realmente truculentos, como la pobreza, el terrorismo, la enfermedad y la guerra; y que puede, si decide hacerlo, trabajar de una manera más eficaz para cambiar algunas de las peores situaciones que se le presenten, y quizás incluso el mundo entero.

* Con el fin de igualar traducciones y presentaciones del modelo ABC se mantiene la inicial *B* de *B*elief, para representar Creencias, *Ib* para representar las Creencias irracionales, *Rb* para representar las creencias racionales, y *G* para representar los objetivos (*goals*). (*N. de la t.*)

- Le ayudará a entender algunas de las causas fundamentales de los trastornos mentales —como el fanatismo, la intolerancia, el dogmatismo, la tiranía, y el despotismo— y a ver cómo puede combatir estos determinantes de la neurosis en sí mismo y en los demás.
- Presenta una amplia variedad de métodos de la TREC para lidiar con intensos sentimientos de ansiedad, depresión, hostilidad, menosprecio de uno mismo y autocompasión. Más que cualquier otra de las principales escuelas de terapia, la TREC es realmente ecléctica y multimodal. Al mismo tiempo es selectiva, y hace todo lo posible por descartar métodos de psicoterapia dolorosos e ineficaces.
- La TREC es altamente activa-directiva. Llega al corazón del trastorno rápida y eficazmente, y presenta procedimientos de autoayuda que pueden dar unos resultados excepcionalmente buenos en un corto período de tiempo.
- Este libro le enseña cómo ser un hedonista e individualista sincero; a ser sincero consigo mismo ante todo, pero viviendo al mismo tiempo dentro de un grupo social de una manera feliz, exitosa y afín. Le permite mantener e incluso avivar sus propios valores, metas e ideales particulares siendo al mismo tiempo un ciudadano responsable dentro de la comunidad que haya escogido.
- Es sencillo y, espero, excepcionalmente claro, pero en absoluto simplista. Su saber, extraído de muchos filósofos y psicólogos, es práctico y directo, y sin embargo profundo.
- Presenta reglas y métodos derivados del tipo de terapias que tienen un crecimiento más rápido hoy en día —la TREC (terapia racional emotiva conductual) y la TCC (terapia cognitivo-conductual)—, que han crecido enormemente en los últimos años gracias a su eficacia para ayudar a millones de pacientes así como a miles de terapeutas. Toma lo mejor de las técnicas de autoayuda a partir de las cuales se han formado estas terapias y las adapta a la capacidad del lector medio para utilizarlas. Esto quiere decir U-S-T-E-D.

Por último, ¿le dice este libro excepcionalmente bien cómo rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa —sí, cual-

quier cosa—? ¿De verdad? ¿En serio? ¿No es una tontería? Sí, realmente lo hace, si escucha (E-S-C-U-C-H-A) atentamente y se esfuerza (E-S-F-U-E-R-Z-A) para recibir y utilizar su mensaje.

¿Escuchará? ¿Se esforzará? ¿P-E-N-S-A-R-Á, S-E-N-T-I-R-Á y A-C-T-U-A-R-Á?

Sin duda puede. ¡Espero que lo haga!

2

¿Puede realmente evitar amargarse la vida con cualquier cosa?

Este libro contiene un mensaje que no estamos acostumbrados a oír: que prácticamente todo el sufrimiento humano y la agitación emocional seria son completamente innecesarios, y además van contra la ética. ¿Usted va contra la ética? Sí, cuando se provoca a sí mismo una ansiedad o depresión graves, está actuando claramente en contra *de usted*, y está siendo desleal e injusto *consigo mismo*.

Su trastorno también afecta gravemente a su grupo social. Ayuda a provocar malestar en sus familiares y amigos, y, hasta cierto punto, en toda su comunidad. El coste de provocarse sentimientos de pánico, ira o autocompasión es enorme. En tiempo y dinero perdidos. En esfuerzo malgastado innecesariamente. En angustia mental fuera de lugar. En el sabotaje de la felicidad de los demás. En el estúpido desperdicio de placer potencial a lo largo de la única vida —sí, la *única* vida— que tendrá jamás.

Qué despilfarro. ¡Qué innecesario!

Pero ¿acaso el dolor emocional no forma parte de la condición humana? Sí, así es. ¿No ha estado con nosotros desde tiempos inmemoriales? Sí, lo ha estado. Entonces, ¿no es inevitable mientras seamos realmente humanos, mientras tengamos la capacidad de sentir?

No, no lo es.

No confundamos los sentimientos dolorosos con la perturbación emocional. Está claro que los seres humanos *sienten*. Otros animales también sienten, pero no con tantos matices. Los perros, por ejemplo, parecen sentir lo que podríamos llamar amor, tristeza, miedo y placer. No exactamente como nosotros, pero tienen sin duda sentimientos.

Pero ¿qué pasa con el sobrecogimiento? ¿El amor romántico? ¿El ardor poético? ¿La pasión creativa? ¿La curiosidad científica? ¿Los perros y los chimpancés tienen también estos sentimientos?

Lo dudo. Nuestros sentimientos delicados, románticos y creativos tienen su origen en complejos pensamientos y filosofías. Como señalaron Epícteto y Marco Aurelio, antiguos filósofos estoicos, nosotros, los seres humanos, sentimos fundamentalmente tal y como pensamos. No, no totalmente. Pero sí *fundamentalmente.*

Ése es el mensaje crucial que la terapia racional emotiva conductual (TREC) lleva treinta años transmitiendo, después de que yo adaptara algunos de sus principios a partir de los pensadores antiguos y de los más recientes —especialmente de Baruch Spinoza, Immanuel Kant, John Dewey y Bertrand Russell—. En gran parte *creamos* nuestros propios sentimientos, y lo hacemos aprendiendo (de nuestros padres y de los demás) e inventando (en nuestras propias mentes) nuestros propios pensamientos saludables e insensatos.

¿Los creamos? Sí, los *creamos*. Consciente e inconscientemente *escogemos* pensar y por ello sentir de ciertas maneras que pueden sernos útiles o destructivas.

No completamente. No totalmente. ¡Ni mucho menos! Porque tenemos una gran ayuda, si quiere llamarla así, de nuestra herencia y nuestro entorno.

No, prácticamente no nacemos con pensamientos, sentimientos y conductas específicas. Tampoco nuestro entorno *nos hace* directamente actuar o sentir. Pero nuestros genes y nuestra educación social nos proporcionan fuertes tendencias a hacer (y disfrutar de) lo que hacemos. Y aunque normalmente seguimos (o nos permitimos) estas tendencias, no es que *tengamos* precisamente que hacerlo. En absoluto.

No es que tengamos opciones ilimitadas o libre albedrío. ¡Nada de eso! No podemos, por mucho que lo intentemos, extender los brazos y volar. No podemos dejar fácilmente nuestras adicciones a sustancias como los cigarrillos, la comida y el alcohol, o nuestros hábitos como el de posponer las decisiones. Nos lleva muchísimo tiempo cambiar cualquiera de nuestros hábitos adquiridos. ¡Lamentablemente, así es!

Pero *podemos* decidir cambiarnos extraordinariamente a nosotros mismos. *Somos* capaces de alterar nuestros pensamientos, sentimientos y actuaciones más instauradas. ¿Por qué? Porque al contrario de los perros, monos y cucarachas, somos seres humanos. Como seres humanos, nacemos con (y podemos potenciar) un rasgo que otras criaturas raramente poseen: la capacidad de pensar sobre nuestro pensamiento. No sólo somos filósofos por naturaleza, sino que además podemos filosofar sobre nuestra filosofía, razonar sobre nuestros razonamientos.

¡Esto es una verdadera suerte! Y nos da *algún* nivel de autodeterminación o libre albedrío. Puesto que si *sólo* fuéramos pensadores de un solo nivel y no pudiéramos *examinar* nuestro pensamiento, *sopesar* nuestros sentimientos, *revisar* nuestras acciones en un segundo nivel, ¿dónde estaríamos? ¡Completamente estancados!

En realidad, no estamos enganchados o atados a nuestros hábitos —si *decidimos* no estarlo—. Puesto que podemos tomar conciencia de lo que nos rodea y también de *nosotros mismos*. Nacemos —sí, nacemos— con un potencial poco común para observar y reflexionar sobre nuestra *propia* conducta. No es que otros animales (los primates, por ejemplo) *no* tengan conciencia de la propia identidad. Tienen *alguna*. Pero no mucha.

Los seres humanos tenemos verdadera conciencia de nosotros mismos. *Podemos*, aunque no *tengamos que* hacerlo, observar y juzgar nuestras propias metas, deseos y propósitos. *Podemos* examinarlos, revisarlos y cambiarlos. También podemos ver qué ideas, emociones y actuaciones *hemos cambiado* y reflexionar sobre ellas. Y podemos cambiarlas. Y volver a cambiarlas —¡una y otra vez!

Desarrollemos esta idea de «cambiarnos a nosotros mismos». Por supuesto que *tenemos* esta capacidad. Por supuesto que *podemos* ponerla en práctica, pero no sin límites; no a la perfección. Nuestras metas y deseos originales tienen su origen en gran parte en nuestras tendencias biológicas y en la formación que recibimos en nuestra temprana infancia.

Nos *gusta* la leche materna (o los preparados lácteos embotellados) y *disfrutamos* acurrucándonos contra los cuerpos de nuestros padres. Nos gusta la leche materna y los mimos de nuestros padres porque hemos *nacido* para que nos gusten, nos hemos *entrenado* pa-

ra que nos gusten y nos hemos *acostumbrado* a que nos gusten. Así que lo que decimos que son nuestros deseos y preferencias no han sido escogidos con completa *libertad*. Muchos nos han sido inculcados a través de nuestra herencia y condicionamiento.

Cuanto más escogemos *utilizar* la conciencia que tenemos de nosotros mismos y *pensar* sobre nuestros objetivos y deseos, más creamos —sí, creamos— un libre albedrío o autodeterminación. Esto también se aplica a nuestras emociones, tanto a nuestros sentimientos saludables como a los perturbados. Tome, por ejemplo, sus propios sentimientos de frustración y decepción cuando sufre una pérdida. Alguien le promete que le dará un trabajo, por ejemplo, o que le dejará algún dinero, y después se echa atrás. Naturalmente, usted se siente molesto y triste. Bien. Estos sentimientos negativos ponen de manifiesto que no está consiguiendo lo que quiere y le animan a buscar otro trabajo u otro préstamo.

Así, el hecho de sentirse molesto y triste es al principio incómodo y «malo». Sin embargo, a largo plazo, tiende a ayudarle a conseguir más de lo que quiere y menos de lo que no quiere.

¿Tiene otra opción a estos sentimientos negativos saludables cuando algo va mal en su vida? Sí. Puede escoger sentirse *muy* molesto o un poco molesto. Puede escoger centrarse en las ventajas de perder un trabajo que le habían prometido (como la oportunidad de intentar conseguir otro mejor) y prácticamente no sentirse molesto en absoluto. O puede escoger menospreciar a la persona que le prometió el trabajo falsamente y alegrarse por ser una «mejor persona» que ese «canalla».

También puede escoger subrayar las desventajas de conseguir el trabajo que le habían prometido (por ejemplo, el fastidio de viajar todos los días al lugar de trabajo) y hacerse sentir realmente muy satisfecho por no haberlo conseguido. Puede esforzarse por no sentirse triste y molesto por haber perdido el trabajo, pero sin duda puede también *escoger* no hacerlo.

Así que puede escoger sus reacciones *naturales* o *normales* a perder un trabajo (o un préstamo o cualquier otra cosa). Normalmente no le importaría ejercer esta elección, y decidiría aceptar los sentimientos normales y saludables de molestia y decepción, utilizándolos para que le sirvieran de ayuda en el futuro. Viviría con ellos y les sacaría partido.

Ahora imaginemos que cuando le privan injustamente de un trabajo o un préstamo usted provoca en sí mismo intensos sentimientos de ansiedad, depresión, ira o menosprecio hacia sí mismo. Ve que le están tratando injustamente. Se ofende enormemente por lo injustos que son.

¿Sigue escogiendo tener o no *estos* sentimientos tan fuertes, exagerados?

Sí, sin duda alguna. Desde luego, sigue haciéndolo.

Éste es el tema principal de este libro: no importa lo mal que actúe, no importa lo injustamente que los demás le traten, no importa lo horribles que sean las condiciones bajo las que viva —usted prácticamente siempre (sí, S-I-E-M-P-R-E) tiene la capacidad y el poder de cambiar sus intensos sentimientos de ansiedad, decepción, y hostilidad—. No sólo puede hacer que disminuyan, sino que puede aniquilarlos y suprimirlos. *Si* utiliza los métodos que se esbozan en los siguientes capítulos. ¡Si *hace un esfuerzo* para utilizarlos!

Cuando sufre una pérdida real, ¿son antinaturales sus sentimientos de pánico, depresión y rabia? No, son tan naturales, tan normales, que constituyen una parte básica de la condición humana. Son excepcionalmente comunes y universales. Prácticamente todos nosotros los tenemos —¡y a menudo!—. Sería de lo más extraño si no los sintiera con bastante frecuencia.

Pero *normal* o *común* no quiere decir *saludable*. Los resfriados son muy comunes. También lo son las contusiones, los huesos rotos y las infecciones. Pero ¡difícilmente son buenos o beneficiosos!

Lo mismo sucede con los sentimientos de ansiedad. La preocupación, la cautela, la vigilancia y lo que podríamos llamar ansiedad ligera son normales y *saludables*. Si tuviera un nivel de ansiedad completamente nulo no lograría ver hacia dónde se dirige o cómo hace las cosas, y pronto se metería en líos o quizá llegara incluso a matarse.

Pero la ansiedad, el nerviosismo, el terror y el pánico intensos son normales (o frecuentes) pero *in*sanos. La ansiedad intensa tiene como consecuencias una preocupación *excesiva* que puede deprimirle, el terror y el horror. Puede paralizarle y hacer que se comporte de un modo incompetente e insociable. Así que mantenga, por supuesto, sus sentimientos de preocupación y cautela pero tire a la basura sus

sentimientos de preocupación excesiva, «catastrofismo», pánico y terror.

¿Cómo? En primer lugar, tome conciencia de que los dos tipos de sentimientos son completamente diferentes y no se ponga peros ni racionalice pensando que la ansiedad es un estado saludable. No alegue que la ansiedad es inevitable y tiene que aceptarla toda la vida. No. La preocupación o la cautela son prácticamente inevitables (y buenos). Pero el pánico y el horror no.

¿Cuál es la diferencia entre la preocupación y el pánico?

La diferencia tiene su origen en el hecho de ver las cosas que desea como *necesidades absolutas*. Como señalé en *Una nueva guía para una vida racional*, usted provoca una ansiedad intensa cuando salta de la inclinación a la «*necesidad*-perturbadora».

Si *prefiere* actuar bien y *quiere* que los demás le acepten, le *preocupará* fallar y que le rechacen. Esta preocupación sana le animará a actuar con competencia y amabilidad. Pero si cree fervientemente que *tiene* que actuar a la perfección en cualquier circunstancia y que los demás *tienen* que aceptarle, entonces tenderá a provocarse a sí mismo —sí, *provocarse* a sí mismo— sentir pánico si no actúa tan bien como supuestamente *tenía* que hacerlo.

¡Qué suerte! Si las teorías de Epícteto, Karen Horney (que fue la primera que habló de la «tiranía de los debo») y Alfred Korzybski (el fundador de la semántica general) y la TREC son correctas, usted prácticamente siempre provoca sus problemas emocionales adoptando rígidamente un método básico de pensamiento disfuncional: la *necesidad*-perturbadora. Por lo tanto, si entiende cómo se perturba a sí mismo cayendo en los «tendría que», los «debería» y en exigencias e imposiciones irracionales, introduciéndolos a escondidas inconscientemente en su pensamiento, puede dejar de perturbarse prácticamente siempre, con cualquier cosa.

¿Siempre? No, *prácticamente* siempre.

Porque hay, como discutiremos más adelante, algunas excepciones a la regla de la *necesidad*-perturbadora. Pero en alrededor de un 90% de casos, usted puede encontrar su pensamiento con esta *necesidad*-perturbadora, cambiarlo rápidamente, y evitar amargarse la vida con los rollos con los que «normalmente» provoca su malestar.

¿De verdad? Sí, en serio, como la entenderá racionalmente si se para a *pensar* en ello.

¿Puedo demostrar esta afirmación de la TREC? Creo que sí. La psicología moderna ha hecho muchos experimentos que demuestran que las personas que sienten pánico y están deprimidas son capaces, cambiando su punto de vista, de superar sus sentimientos perturbadores y llevar unas vidas mucho más felices. Recientemente, gracias a investigadores que realizan estudios sobre la terapia racional emotiva conductual, la terapia cognitiva y otras terapias cognitivo-conductuales, ya tenemos más de doscientos estudios científicos controlados que demuestran que enseñar a las personas cómo cambiar algunas de sus ideas negativas les ayuda a sentirse y actuar mucho mejor. También tenemos cientos de otros estudios que indican que las principales técnicas utilizadas en la TREC funcionan eficazmente.

Y aún hay otro grupo de estudios científicos —que en el momento en que estoy escribiendo el presente libro son alrededor de unos 250— que han comprobado si las principales creencias irracionales (Ibs) que mantienen las personas (y que señalé en 1956) muestran realmente hasta qué punto están trastornadas emocionalmente. Alrededor del 95% de estos estudios demuestran que las personas que tienen serios problemas emocionales admiten que tienen más creencias irracionales que las personas que tienen problemas menos graves.

¿Demuestra toda esta evidencia científica que usted puede descubrir fácilmente los «tendría que», «debería» y «tengo que», las exigencias y las imposiciones incondicionales y rígidas que le hacen sufrir y abandonarlas de inmediato? ¿Puede convertirse en un abrir y cerrar de ojos en una persona con un pensamiento despejado y llevar a partir de entonces una vida despreocupada?

¡No necesariamente! Hacerlo comporta, como verá en el resto de este libro, más que eso. Pero hay una solución. Sin duda puede ver, cuestionar y vencer las ideas irracionales con las que provoca su malestar. Puede utilizar el pensamiento científico para arrancar de raíz sus dogmas contraproducentes.

¿Cómo? Lea el siguiente capítulo y verá.

Pero antes, un ejercicio.

Ejercicio nº 1 de TREC

El siguiente ejercicio al principio parece muy sencillo, pero no es tan fácil como parece. Le proporciona práctica para diferenciar sus sentimientos negativos *saludables* de los *enfermizos* cuando crea que algo «desafortunado» ocurre en su vida, o cuando se preocupe por un «mal» acontecimiento que pueda suceder.

Diferenciar la preocupación, la cautela y la vigilancia apropiadas, y la ansiedad, el nerviosismo y el pánico inapropiados:

Imagine alguna cosa muy mala o desafortunada que podría pasarle dentro de poco, como perder un buen trabajo, resultar herido en un accidente, o perder a un ser querido. Imagine vívidamente que este acontecimiento puede ocurrir fácilmente. ¿Cómo se siente? ¿Qué se está diciendo a sí mismo para crear este sentimiento?

Si siente una preocupación o cautela saludables, se estará diciendo a sí mismo algo como: «Realmente no me gustaría que pasara esta cosa desafortunada, pero si ocurre, podré soportarlo». «Si mi pareja estuviera muy enferma o muriera, sería muy triste, pero aún podría vivir y ser razonablemente feliz.» «Si perdiera la vista, esto sería extremadamente incapacitador, pero aún podría disfrutar de muchas cosas.»

Fíjese en que todos estos pensamientos hablan de las carencias que tendría y de cómo sentiría que ocurrieran ciertos acontecimientos, pero todos añaden un *pero* que aún le dejaría una opción para vivir y disfrutar de la vida.

Si siente una ansiedad, nerviosismo o pánico *in*apropiados, busque este tipo de *tengo que*, *necesidades, catastrofismo, no-puedo-soportarlos, hundimiento de sí mismo* y *sobregeneralizaciones*: «Si perdiera mi trabajo, cosa que no *debo* hacer, *nunca* podría volver a tener un buen trabajo, ¡y eso demostraría que soy un *incompetente total*!». «Tengo que tener una *garantía* de que mi pareja no *debe* morir, porque si lo hiciera, no *podría soportar* estar solo y *siempre* estaría deprimido.» «¡Es *absolutamente necesario* que no pierda la vista, porque si así fuera, mi vida sería *espantosa* y *horrible*, y nunca podría volver a disfrutar de nada!»

Fíjese en que se trata de predicciones de dolor completo e incondicional y que no le dejan *ninguna* escapatoria a un sufrimiento constante.

Imagine, de nuevo, que algo espantoso le pasa realmente, como perder todo su dinero, tener un jefe que siempre le critique, o que su mejor amigo o su pareja le traten muy injustamente. ¿Al imaginarlo, *sólo* lo siente, está triste, y lo lamenta? ¿O se siente *también* inapropiadamente deprimido o enfadado?

Si se siente deprimido, busque *tendría que, debería,* y *tengo que* como éstos: «*Tendría que* haber tenido más cuidado con mi dinero. ¡Qué tonto fui por no haber sido más prudente!». «¡Mi jefe no *debería* criticarme de esa manera! ¡*No puedo soportar* ese tipo de críticas continuas!»

Si se siente muy enfadado, busque afirmaciones que expresen una *necesidad*-perturbadora respecto a sí mismo como éstas: «¡Mi mejor amigo no *tiene que* tratarme tan injustamente! ¡Es un perfecto canalla!». «¡Mis condiciones de vida *tienen* que ser mejores de lo que son! ¡Qué injusto y terrible es que las cosas sean así!»

Siempre que tenga sentimientos negativos intensos, ya sea porque le estén pasando desgracias de verdad o porque imagine que podrían sucederle, vea si estos sentimientos son el resultado apropiado de sus *deseos* y *anhelos* de que pasen cosas mejores. ¿O los está creando yendo más allá de sus preferencias e inventando potentes *tendría que, debería de, tengo que, exigencias, imposiciones* y *necesidades*? Si es así, está transformando la preocupación y la cautela en preocupación *excesiva*, ansiedad grave y pánico. ¡Observe la diferencia real entre sus sentimientos!